

Preparação emocional e psicológica para a chegada do bebê

Unimed 
Curitiba

INFORMATIVO
JULHO • 2024



Índice

01

- Introdução

02

- Aceitar as mudanças

03

- Lidando com alterações hormonais e emocionais

04

- Importância do autocuidado e do bem-estar

05

- Técnicas de mindfulness para futuras mães

06

- O período pós-parto

07

- Cuidados com o bebê

08

- Rede de apoio

09

- Programas de cuidado materno-infantil



01

Introdução

A chegada de um bebê é um momento mágico e transformador na vida de qualquer mulher. Contudo, essa fase também traz uma série de desafios emocionais e psicológicos. Este informativo tem como objetivo guiar futuras mães na preparação para essa nova etapa, oferecendo dicas sobre como lidar com as mudanças hormonais e emocionais, além de técnicas de *mindfulness*. Também será abordado o período pós-parto, com orientações sobre recuperação física, saúde mental, cuidados com o bebê, a importância da rede de apoio e como ajustar-se à nova rotina.





02 Aceitar as mudanças

Aceitar as mudanças que acompanham a chegada de um bebê é essencial para uma transição saudável e equilibrada para a maternidade. Compreender que a vida será significativamente transformada é o primeiro passo para se preparar emocionalmente. Essa nova fase trará desafios, responsabilidades e muitas vezes uma reavaliação de prioridades, o que é absolutamente normal. A rotina diária, os relacionamentos e até mesmo a identidade pessoal podem passar por ajustes. Ao reconhecer e aceitar essas mudanças como uma parte natural do processo, a futura mãe pode reduzir a ansiedade e abraçar a nova realidade com mais tranquilidade.

03

Lidando com alterações hormonais e emocionais

Lidar com as alterações hormonais e emocionais durante a gravidez é um aspecto importante para o bem-estar da futura mãe. Os hormônios da gravidez, como o estrogênio e a progesterona, passam por variações significativas, afetando tanto o corpo quanto a mente. Essas mudanças hormonais podem resultar em sintomas comuns, como mudanças de humor, ansiedade e até momentos de tristeza ou irritabilidade. Reconhecer esses sintomas é o primeiro passo para gerenciá-los. Além disso, conversar abertamente com o parceiro, amigos ou um profissional de saúde sobre essas experiências pode proporcionar suporte emocional e ajudar a normalizar esses sentimentos, contribuindo para uma gravidez mais tranquila e equilibrada.





04

Importância do autocuidado e do bem-estar

O autocuidado é fundamental para manter o equilíbrio emocional durante a gestação e após a chegada do bebê. Reservar momentos diários para cuidar de si passa a ser uma necessidade para preservar a saúde mental e física. Dicas práticas incluem estabelecer uma rotina de sono adequada, praticar atividades físicas leves, como yoga ou caminhadas, e dedicar tempo a hobbies que tragam prazer e relaxamento. Além disso, técnicas de *mindfulness* e meditação podem ajudar a reduzir o estresse e aumentar a sensação de bem-estar. Manter uma alimentação balanceada e buscar apoio emocional de amigos, familiares ou grupos de apoio também são componentes essenciais do autocuidado. Ao priorizar esses aspectos, a futura mãe estará mais preparada para enfrentar os desafios da maternidade.

05 Técnicas de mindfulness para futuras mães

As técnicas de *mindfulness*, ou atenção plena, podem ser extremamente benéficas para futuras mães ao longo da gravidez. Essa prática pode ajudar a reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão, comuns durante a gravidez, ao promover maior senso de calma e bem-estar. Ao focar no aqui e agora, as futuras mães podem cultivar uma atitude de aceitação e paciência diante das mudanças físicas e emocionais que acompanham a gestação. Os benefícios do *mindfulness* incluem a melhoria da qualidade do sono, a diminuição da pressão arterial e o fortalecimento do sistema imunológico. Além disso, a prática regular pode preparar a mente e o corpo para o parto, tornando as mães mais resilientes e capacitadas para lidar com as demandas emocionais e físicas da maternidade.



06 O período pós-parto

O período pós-parto é um momento importante para a recuperação física da nova mãe, exigindo cuidados específicos para restaurar a saúde e a vitalidade. É essencial seguir as orientações médicas para a recuperação pós-parto, incluindo descanso adequado e evitar atividades físicas exaustivas nas primeiras semanas. Práticas como caminhadas leves e exercícios de Kegel, que consistem em contrações e relaxamentos repetidos para fortalecer os músculos da região pélvica e melhorar a circulação sanguínea, são altamente recomendadas. Além disso, uma dieta balanceada rica em nutrientes é fundamental para promover a cicatrização e fornecer a energia necessária para cuidar do bebê. Incluir alimentos ricos em ferro, cálcio, proteínas e fibras, além de manter uma boa hidratação, pode acelerar a recuperação e apoiar a produção de leite materno. Beber muita água e evitar alimentos processados ajudam a manter o corpo bem hidratado e nutrido, facilitando uma recuperação mais rápida e saudável. Ao focar nesses aspectos, a nova mãe pode se sentir mais forte e preparada para enfrentar os desafios do pós-parto.



07

Cuidados com o bebê

Os cuidados com o bebê nos primeiros meses são fundamentais para garantir seu desenvolvimento saudável e estabelecer um vínculo afetivo forte. O ato de amamentar vai muito além de alimentar. Embora o leite materno realmente seja um alimento completo para o bebê, contendo a combinação perfeita de macro e micronutrientes, hormônios, anticorpos e bactérias benéficas, a amamentação também é um momento de conexão entre a mãe e o seu filho, garantindo que ambos compartilhem sentimentos de amor, conforto e segurança.

Entidades como a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), o Ministério da Saúde (MS) e a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomendam o aleitamento materno de forma exclusiva no mínimo até os seis meses de vida do bebê. A partir da introdução alimentar de forma balanceada e equilibrada, a amamentação pode se estender até os dois anos de idade ou mais. Manter uma rotina de sono regular e criar um ambiente tranquilo e seguro é fundamental para que o bebê desenvolva bons padrões de sono.

A higiene, incluindo banhos regulares e a troca adequada de fraldas, também é vital para prevenir irritações e infecções. Além dos cuidados básicos, fortalecer o vínculo afetivo com o bebê é essencial. Técnicas como o contato pele a pele, a amamentação, olhar nos olhos, falar suavemente e responder prontamente aos sinais de necessidade do bebê promovem uma conexão emocional profunda. Esses momentos de interação não apenas confortam e acalmam o bebê, mas também reforçam a confiança e o amor entre mãe e filho, estabelecendo uma base sólida para o desenvolvimento emocional futuro.



08

Rede de apoio



Uma rede de apoio composta por familiares e amigos pode fazer diferença significativa durante a gravidez e no período pós-parto. O suporte emocional, a ajuda prática com tarefas diárias e a simples presença de pessoas queridas podem aliviar o estresse e proporcionar uma sensação de segurança e conforto. Além disso, participar de grupos de apoio para gestantes oferece um espaço valioso para compartilhar experiências, receber conselhos e construir uma comunidade de pessoas que estão passando por situações semelhantes. Esses grupos podem fornecer informações úteis, fortalecer o senso de pertencimento e reduzir sentimentos de isolamento, ajudando as mães a se sentirem mais preparadas e confiantes para enfrentar as mudanças e desafios que acompanham a chegada do bebê.

09 Programas de cuidado materno-infantil

Em uma fase marcada por muitas dúvidas, a gestação pode ser mais tranquila quando a mulher tem o apoio de profissionais especializados para ajudá-la a ter mais segurança e acolhimento até a chegada do bebê. Pensando nisso, a Unimed Curitiba oferece programas de promoção à saúde e prevenção de doenças na linha de cuidado materno-infantil que visam o compartilhamento de informações e a troca de experiências para que a gravidez e o nascimento do bebê sejam o mais tranquilos possível. Conheça as principais iniciativas:

Curso para gestantes

Mensalmente é oferecido um curso, na modalidade virtual ou presencial no Hospital e Maternidade Nossa Senhora de Fátima, para que as gestantes e um acompanhante possam receber informações, dicas e orientações importantes de médicos cooperados experientes e de uma equipe multidisciplinar especializada sobre todas as etapas da gravidez, do parto aos primeiros dias de vida do bebê. O objetivo é garantir o melhor desenvolvimento físico, emocional, cognitivo e social da mãe e do bebê. Durante os encontros também é possível aprender mais sobre parto, puerpério e amamentação, e as participantes podem expressar seus sentimentos, ansiedades e dúvidas, além de trocar experiências com outras gestantes e os especialistas da Unimed Curitiba. As vagas são limitadas, mas não somente clientes Unimed Curitiba podem usufruir desse curso. Para se inscrever, basta enviar uma mensagem para o WhatsApp (41) 99842-0041.



Gestação de alto risco

Clientes Unimed Curitiba que apresentam algum tipo de risco gestacional contam com o suporte de uma equipe multidisciplinar para orientações durante toda a gravidez até o parto, por meio de telemonitoramento, para proporcionar mais segurança e acolhimento.



Primeiro ano de vida

Esse programa oferece o suporte de uma equipe multidisciplinar para orientar clientes Unimed Curitiba que tiverem alguma intercorrência, na gestação ou no puerpério durante o internamento, referente à fase em que o bebê se encontra até completar um ano de idade. O serviço é realizado por telemonitoramento, conforme critérios estabelecidos em protocolo, com vistas à obtenção dos melhores resultados.

Sua gestação pode ser mais tranquila com o apoio da Unimed Curitiba.

[Acesse a página do Hospital e Maternidade Nossa Senhora de Fátima](#)

Descubra uma nova história de cuidado!



Jeito de Cuidar
UNIMED



MUDE¹
HÁBITO

Esse conteúdo contou com o apoio do médico cooperado da Unimed Curitiba especialista em ginecologia e obstetrícia Marcelo Rodrigues.